

## Zucker - notwendig oder gesundheitsgefährdend?

### Wie die Zuckerindustrie uns süchtig und krank macht - Zusammenfassender Bericht mit Auszügen aus der Zeitschrift Stern Heft 15/2011

<http://www.stern.de/magazin/heft/stern-nr-15-07042011-volksdroge-zucker-1671288.html>

Geliebt, gehasst, gesucht, gemieden - und immer präsent: im Fruchtzweig und im Rotkohl, in der Wurst, im Ketchup und in der Cola. In der edlen Form als Praline, in der ordinären als billige Füllmasse für Speisen. Ein Alleskönner, der weltweit ähnlich klingt: Zucchero, Azúcar, Sugar etc. und eine Gefahr - weil wir verlernt haben, ihn zu dosieren.

#### **Zucker ist zur Volksdroge geworden.**

Im vergangenen Jahr haben die deutschen Süßwarenhersteller 3,7 Millionen Tonnen Zuckerzeug im Warenwert von etwa zwölf Milliarden Euro produziert. In nur fünf Generationen haben wir unseren Pro-Kopf-Konsum von 3 auf 34 Kilogramm jährlich geschraubt. Außerdem ist Zucker ein idealer Partner für Fett. Ohne ihn wären die restlichen Bestandteile von Schokoladen, Nugataufstrichen, Sahnertorten nicht verlockend. Und er sorgt auch noch dafür, dass viel Insulin ins Blut gelangt, das unter anderem der Fettspeicherung dient - und dessen schneller Rückgang wieder neuen Hunger macht. Ohne sportlichen Ausgleich führt die Zuckerorgie zu einem chronischen Zuviel an Kalorien, der Überschuss landet in Speckschichten.

Nicht nur, aber auch deswegen hat die Zahl der Übergewichtigen dramatisch zugenommen. Bereits die Hälfte aller erwachsenen Bundesbürger ist zu dick und jeder fünfte gar fettleibig, adipös. Schon im Kindesalter zeigt sich der verhängnisvolle Trend. 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen haben mittlerweile Übergewicht, sechs Prozent sind adipös. Und weil der Organismus nicht darauf ausgelegt ist, steigert die Leibesfülle das Risiko für zahlreiche Krankheiten: Es leiden die Gelenke, die die schwere Last tragen müssen. Es steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der Blutdruck, der Blutzucker- und der Insulinspiegel in die Höhe gehen, dass Diabetes entsteht. Die Mediziner sprechen vom Metabolischen Syndrom, einer charakteristischen Kombination von starkem Übergewicht, von der Fettleber bereits in jungen Jahren, von Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen, die wiederum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

#### **Fette sterben im Durchschnitt früher als Normalgewichtige.**

Zu den seriösen Erkenntnissen über Gefahren des übermäßigen Zuckerkonsums gesellen sich aber auch allerlei „Verdächtigungen“: So soll er dem Organismus Vitamine entziehen. Er leiste dem Hefepilzbefall Vorschub, sei für Menstruationsbeschwerden verantwortlich, bewirke womöglich gar Haarausfall. Die Chat-Foren des Internets sind voll von Hilferufen.

#### **Die Vorliebe für Zucker ist genetisch disponiert.**

Des Menschen Faible für Zuckeraromen ist genetisch disponiert. Und sehr alt, steinalt: In feindlicher Wildnis hatte es Vorteile, Süßes zu suchen. Es signalisierte den Jägern unbedenklichen Nahrungsstoff; anders als bittere Aromen: Sie konnten ein Zeichen sein für giftige Pflanzen. Süße Beeren, Früchte und Honig brachten zudem schnelle Energie. Der amerikanische Psychologieprofessor Paul Rozin bezeichnet unseren genetischen Hang zu Süßem als „Sicherheitsgeschmack der Evolution“.

Zur Genetik kommt das erlernte Verhalten. Wer mit reichlich Honigmilch, Marmeladentost und Schokolädchen groß wird, der kann der Süße eines Apfels womöglich nicht mehr allzu viel abgewinnen. Gewöhnt sich der Mensch in jungen Jahren an das Aroma, desensibilisiert das den Gaumensinn. Eltern und Verwandten ist dieser Zusammenhang oft nicht bewusst, sie wollen den Kindern Gutes tun.

Keine Frage: unser Körper braucht Zucker. Glukose, wie im Haushaltszucker enthalten, ist der Treibstoff unseres Lebens. Aus dem Verdauungstrakt gelangt der Energiespender über das Blut zu den Zellen, befeuert Muskeln, Bauchorgane und vor allem das Gehirn. Das alles jedoch funktioniert bei unserer heutigen Ernährung auch bestens, ohne dass wir zusätzlich Süßes essen

oder Zucker pur in uns hineinlöffeln. Der Organismus nämlich kann die benötigte Glukose aus Brot, Nudeln, Kartoffeln und allem anderen Stärkehaltigen selbst produzieren. So schmeckt man etwa Süße, wenn man einen Bissen Brot nur lang genug kaut. Enzyme des Speichels und des Darms spalten aus der Stärke die Glukose heraus.

### **Zusätzlicher Zucker ist vollkommen unnötig.**

„Zusätzlicher Zucker ist heute physiologisch vollkommen unnötig“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn. „Es sind leere Kalorien, ein Stoff ohne Vitamine und Mineralien. Wenn die Speicher in den Organen dafür voll sind, wird das überschüssige zu Fett umgebaut und eingelagert.“ Warum aber ist dann das Verlangen nach Süßem so mächtig? Was passiert da eigentlich? Wenn Süßes zwischen Zunge und Gaumen zergeht, bekommt die Seele einen euphorischen Kick. Im Blut steigt der Glukosespiegel, die Bauchspeicheldrüse schüttet das Hormon Insulin aus. Das dient nicht nur dazu, die Glukose in die Zellen zu schleusen, sondern macht auch einem Proteinbaustein namens Tryptophan den Weg ins Gehirn frei. Und dort wird aus diesem der Stimmungsmacher Serotonin hergestellt. Voila - da ist es, das wohlige Gefühl. Ein High, von dem dann mancher nicht genug bekommt. Zwar kann Zucker nicht körperlich süchtig machen. „Aber psychisch kann er das“, sagt Christoph Kloher, Ernährungspsychologe an der Hochschule Fulda: „Er steht für Traumwelten, an denen wir unbedingt teilhaben wollen, er ist ein Symbol für Paradiesisches, zu dem wir fliehen möchten. Wenn wir dann nach längerem Konsum auf ihn verzichten müssen, gibt es harte, seelische Ernüchterung, Entzugserscheinungen.“

„Wenn ich einen Tag lang nichts Süßes hatte, fehlte mir etwas: Die Konzentration litt einfach“, sagt auch Christian Schmidt, 31. Er ist Vermögensberater und 2. Bürgermeister von Bredstedt bei Husum. Weingummi, Lakritz und Schokolade gehören zu seinem Leben, solange er denken kann. „Nervennahrung“, sagt er. Aber eines Tages wollte er einfach mal ausprobieren, wie lange er es mit viel Disziplin auch ohne das Naschzeug aushält - und war überrascht: nach den ersten Tagen war es gar nicht mehr so schwer. Monate hat er nun durchgehalten. Und selbst bei kraftzehrenden Ratssitzungen ging es ihm gut. Sehr gut sogar. Letzteres ist für Fachleute nicht erstaunlich: Denn Gummibärchen, Schokolade und Marzipan sind keineswegs die optimale Vorbereitung für geistige Anstrengung. Wer in Stresssituationen auf Süßes zurückgreift, befördert seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit - wenn überhaupt - nur kurzfristig, um dann in ein umso tieferes Loch zu fallen.

Sportler wie zum Beispiel Marathonläufer etwa, kennen das Prinzip: Wer so dumm ist, nach 30 Kilometern jede Menge Traubenzucker zu schlucken, wird schneller, um spätestens zwei Kilometer später völlig abzuschlaffen. Und dann sind es immer noch 10,2 Kilometer bis ins Ziel. Muskeln, innere Organe und auch das Gehirn arbeiten am besten bei langsamer Glukosefreisetzung aus der Nahrung. Also lieber auf Obst wie etwa Bananen zurückgreifen als auf Süßkram.

### **Zucker ist kein Grundnahrungs-, sondern ein Genussmittel.**

Zucker ist ein Genussmittel. So sehen es zumindest die Fachleute. Weil niemand dem Menschen jeglichen Genuss von Süßem verleiden will, empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung den „moderaten Konsum“ von Zucker. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) schlug vor, „maximal zehn Prozent der täglichen Energieaufnahme“ daraus zu decken. Das sind bei einem Erwachsenen etwa 60 Gramm am Tag, bei einem fünfjährigen Kind 45 Gramm. Der Deutsche aber konsumiert deutlich mehr: vom Kleinkind bis zum Greis gut 90 Gramm. Und das liegt nur zum Teil an den offensichtlichen Versuchungen aus Schokoladenfabriken und Konditoreien. Hinzu kommt die Saccharose in zahllosen Waren, die der Verbraucher gar nicht als Zuckerbombe betrachtet. Oft stecken die Hersteller die Süße als Geschmacksverstärker in ihre Produkte oder um Volumen zu erzeugen. Meist ist der Zucker als Zutat im Kleingedruckten aufgeführt, allerdings nicht immer so, dass der Kunde wirklich weiß, was er kauft. Da sucht man dann vergebens die Mengenangaben. Oder da steht Saccharose statt Zucker, oder Fruktose oder Glukose. Bewusst fehlt oft eine eindeutige und deutliche Kennzeichnung des Zuckergehaltes auf den Packungen. Hinzu kommen trickreiches Marketing und irreführende Werbung. Sie verspricht „lebenswichtige

Vitamine" oder „frische Vollmilch", und dass alles „leicht" oder „natürlich" sei - verschweigt aber den oft in Massen zugesetzten Zucker.

### **Raffinierte Werbung**

Prominente, selbst Hochleistungssportler, geben der Süßwarenindustrie ihren Namen und ihr Gesicht. Boxweltmeisterin Susi Kentikian steigt für Ferreras Milchschnitte in den Reklame-Ring. Einige Spieler der Fußballnationalmannschaft machen, als wären sämtliche Ernährungs- und sportwissenschaftlichen Erkenntnisse an ihnen vorbeigegangen. In TV-Spots verlockt Thomas Gottschalk seit nunmehr 20 Jahren immer wieder die Kinder zum Futtern von „fruchtigen" Gummibärchen. Anfragen, ob er bei den Spots kein schlechtes Gewissen habe, beantwortet er nicht. Im Visier des raffinierten Marketings sind vor allem die Jüngsten. So bekam das Kindergetränk Monte Drink von Zott im vergangenen Jahr den „Goldenen Windbeutel" der Verbraucher-Organisation Foodwatch für die dreisteste Werbelüge. Begründung: Es sei „ein unverantwortlicher Versuch, eine Zuckerbombe wie eine Zwischenmahlzeit zu bewerben". Der Slogan für Monte Drink hieß: „Der ideale Begleiter für Schule und Freizeit". Immerhin hat Zott daraufhin angekündigt, Rezeptur und Etikett zu modifizieren.

Weil frühzeitiger üppiger Zuckerkonsum den Geschmack prägen kann, fordert Verbraucherschützerin Schwartz: „Die Werbung für Süßes, die Kinder anspricht, muss verboten werden!" Derzeit werden hierzulande weit mehr als 500 Millionen Euro jährlich für die Schokoladen- und Süßwarenreklame ausgegeben. Viele der Spots laufen gezielt im Umfeld von Kindersendungen. Prägen kann häufiger Zuckergenuss auch das kindliche Gebiss. Zahnärzte stufen den weißen Stoff als „kariogen", also Karies fördernd, ein. Denn Zucker ist die ideale Nahrung für bestimmte Bakterien im Zahnbelag, meist Streptokokken, die beim Aufspalten von Saccharose Säure bilden. Die greift den Schmelz an, und wenn dann schlampig geputzt wird, ist im Nu das Malheur da: Die Zahnschmelz fängt zu faulen an. Besonders gefährdet sind jene, die gern mit zuckerigem verwöhnt, belohnt und stillgestellt werden, oder die Kinder, die als Einschlafhilfe einen süßen Saft bekommen. Wenn die zuckerhaltige Lösung aus der Nuckelflasche ständig die Zähne umspült, ist das Unheil programmiert. Innerhalb kurzer Zeit sind die Zähne so angegriffen, dass sie gezogen werden müssen. Zahnärzte raten deshalb: Stundenlanges Süffeln von Limonaden oder, Knabbern von Süßigkeiten dringend vermeiden. Und wenn es doch mal vorkommt unbedingt danach gründlich Zähne putzen!

### **Suche nach Alternativen.**

Lange schon wird in den Labors von Lebensmittelchemikern nach einem Stoff gesucht, der für den Zucker einspringen könnte: Süße ohne Reue lautet die Vision. Entwickelt und entdeckt wurde bereits einiges. Voll und ganz ersetzen können diese Süßstoffe die Saccharose aber nicht. Es fehlt ihnen das notwendige Volumen, manchmal haben sie einen unangenehmen Nachgeschmack. Und sie bringen den Konsumenten nicht in Stimmung, denn sie regen nicht die Bildung von Serotonin an. Auch die sogenannten Zuckeraustauschstoffe, die gern für Diabetikerprodukte genutzt wurden, haben ihre Nachteile. Sie sind fast ebenso kalorienreich wie Zucker und oft verursachen sie Durchfall.

Die jüngste Verheißung heißt Steviosid. Es ist eine Substanz, die aus den Blättern der Staude „Stevia rebaudiana bertonii" gewonnen wird. Der Stoff hat die 40- bis 300-fache Süßkraft von Zucker, ist kalorienfrei und nicht kariogen. EU-Lebensmittelkontrolleure blockierten das Produkt, das in Japan, der Schweiz, Australien und den Vereinigten Staaten längst zugelassen ist, bislang wegen möglicher Nebenwirkungen. Tierversuche zeigten, dass das Abbauprodukt Steviol in hohen Dosen toxische Wirkungen hatte. Andere Untersuchungen belegten jedoch, dass bei einem niedrigen Konsum, keinerlei Probleme zu erwarten sind. *Siehe dazu auch im Archiv 2009 den Bericht „Stevia - die süße, natürliche und kalorienfreie Alternative zum Zucker!"* Gegen Ende dieses Jahres wird Stevia wohl in der EU zur Verwendung freigegeben, so der Sprecher der Generaldirektion Gesundheit und Verbraucherschutz der Europäischen Union in Brüssel. Trotzdem: Stevia mit seinem manchmal lakritzartigen Nachgeschmack wird den Extrakt aus der klassischen Zuckerrübe selbst in ferner Zukunft nicht verdrängen - da ist sich die Zuckerlobby sicher. „Ohne Zucker fehlt zum Beispiel Backwaren die kräftige braune Kruste,

knistern die Kekse beim Reinbeißen nicht mehr richtig, haben Schokoladen und anderes Süßes kaum noch Masse!

## **Geschichte des Zuckers**

Der Zucker, den wir konsumieren, wird hierzu" produziert - aber das war nicht immer so. Schon vor Tausenden von Jahren gab es Süßes aus Zuckerrohr in der Inselwelt Melanesiens, später gelangte es auch nach Europa. Doch im Norden gedeihen konnte die Pflanze nicht. Erst als Kolumbus sie auf seiner zweiten Reise (1493-1496) in die Karibik schipperte und sie dort auf Plantagen angebaut wurde, kam die Produktion in Schwung. Eine Armada von Segelschiffen brachte dann die Ernten nach Europa. Das weiße Gold wurde Luxusgut der Reichen, Heilmittel und Gewürz. Und als Tee, Kaffee und Kakao aus den Kolonien in Mode kamen, stiegen die Exporte weiter.

Mit den Rohrzuckerlieferungen begann ein finsternes Kapitel der Geschichte. Vom 16. bis zum 19. Jahrhundert verschleppten die Handelsgesellschaften der Kolonialmächte Millionen Schwarze aus Afrika auf die Plantagen Mittel- und Südamerikas - wo sie als Sklaven verschachert wurden und häufig an den Strapazen zugrunde gingen. Derweil entdeckte im Jahre 1747 der Berliner Apotheker Andreas Marggraf, dass auch die heimische Runkelrübe den süßen Stoff enthält. Züchtungen erhöhten dessen Anteil, und so taugte sie Anfang des 19. Jahrhunderts zur industriellen Zuckerherstellung. Napoleons Kontinentalsperre, die von 1806 bis 1814 die Einfuhr von Kolonialwaren unterband, brachte die Produktion auf Touren, technischer Fortschritt machte sie rentabel. Auch beim Rohrzucker fiel dank intensiverer Anbaumaßnahmen der Preis. So wurde das einstige Luxusgut zur Massenware. Die Anbauer des Rohrs, vor allem die Südamerikaner, blieben schließlich auf ihrem Erzeugnis sitzen: Europa schottete sich vom billigeren Stoff aus Übersee mit einer „Zuckermarktordnung“ ab. 1968 wurde sie von der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft installiert, um heimische Rübenbauern durch hohe garantierte Abnahmepreise vor Importen und Schwankungen auf dem Weltmarkt zu schützen. Jahrzehntlang subventionierte das jeder Konsument mit - über den Preis für Zucker und Süßwaren. Im Jahr 2000 endlich monierte der Europäische Rechnungshof, dass die Verbraucherin der EU pro Jahr rund 6,5 Milliarden Euro zu viel bezahlen - auf dem Weltmarkt hätte es Zucker um mehr als die Hälfte billiger gegeben. Die weißen Kristalle wurden obendrein zum internationalen Streitfall. Zwar hatte die EU den Afrika-Karibik-Pazifik-Staaten sowie den ärmsten Ländern der Erde gewisse zollfreie Importe eingeräumt. Doch 2005 klagten Brasilien, Thailand und Australien bei der Genfer Welthandelsorganisation WTO, weil die Europäer ihre subventionierte Ware auch noch auf den Weltmarkt warfen. Die WTO zwang die EU zur Reform, obwohl Zuckerlobby und Rübenbauern Sturm gelaufen waren. Doch es half alles nichts: Der europäische Export wurde stark limitiert. Zudem senkte man den garantierten Abnahmepreis schrittweise um insgesamt 36 Prozent. Noch immer jedoch liegt er damit meist über dem schwankenden Weltmarktniveau - zum Arger der heimischen Verarbeiter.

## **Was das Leben süß macht.**

**Haushaltszucker** besteht aus Saccharose-Kristallen. Saccharose setzt sich aus je einem Molekül Glukose und Fruktose zusammen. Gebräuchlich ist feiner Kristallzucker. Gepresst gibt es ihn auch als Zuckerhut oder Würfelzucker, gröber als Hagelzucker und sehr fein gemahlen als Puderzucker.

**Brauner Zucker** ist ebenfalls Saccharose. Entweder haftet ihm aus dem Herstellungsprozess noch Sirup an, oder er wurde extra mit Sirup gefärbt.

**Kandis**, weiß oder braun, nennt man große Saccharose-Kristalle. Die Färbung kommt durch Sirupzusatz zustande.

**Vanillin bzw. Vanillezucker** besteht aus Saccharose plus dem Aromastoff Vanillin bzw. echter Vanille.

**Glukose**, auch Traubenzucker oder Dextrose genannt, kommt von Natur aus vor in Früchten, in Beeren und Honig. Sie wird zudem industriell hergestellt und Lebensmitteln zugesetzt.

**Fruktose** heißt auch Fruchtzucker und ist ebenfalls in vielen Obst- und Gemüsearten sowie in Honig enthalten. Darüber hinaus wird sie industriell hergestellt und vielen Erfrischungsgetränken, Joghurts oder Fruchtbonbons zugegeben. Es besteht der Verdacht, dass sie Fett-einlagerungen verstärkt, wenn man sie in großen Mengen zu sich nimmt.

**Laktose**, auch **Milchzucker** genannt, kommt in Kuh- und Muttermilch vor und wird industriell hergestellt. Ein Molekül davon besteht aus einem Molekül Glukose und dem Molekül eines Zuckers namens Galaktose. Industriell gewonnen, wird sie unterschiedlichsten Lebensmitteln beigemischt. Auch für viele Tabletten ist sie Grundstoff. Sie soll die Darmgesundheit und die Kalziumaufnahme begünstigen.

**Süßstoffe** sind natürliche oder künstlich hergestellte Substanzen, 30- bis 13000-mal süßer als Haushaltszucker. Manche haben jedoch einen metallischen Beigeschmack. Es gibt sie als Tabletten, flüssig oder streufähig. Zudem werden sie häufig in Getränken und Lebensmitteln verwendet, um Süßkraft und Geschmack zu steuern. In der EU sind derzeit diese Stoffe zugelassen: Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin, Neohesperidin und Neotam. Sie unterscheiden sich in ihrer Hitzebeständigkeit. Aspartam verliert bei zu starker Erwärmung an Süßungsvermögen und ist deshalb zum Kochen und Backen nicht geeignet. Acesulfam dagegen ist sehr hitzeresistent. Süßstoffe sind kalorienfrei, sie gefährden die Zähne nicht und haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Gerüchte, dass sie Krankheiten fördern, sind nicht belegt. Allerdings sollen bestimmte Höchstmengen nicht überschritten werden, für Thaumatin wurde keine Höchstmenge veranschlagt, es gilt als gänzlich unbedenklich.

**Zuckeraustauschstoffe** werden durch die chemische Umwandlung verschiedener Zucker gewonnen. Zugelassen sind Sorbit, Isomalt, Maltit, Lactit, Xylit, Mannit und Erythrit. Sie haben keinen störenden Beigeschmack und meist eine niedrigere Süßkraft als Haushaltszucker. Zudem liefern sie „nur“ etwa 2,4 Kilokalorien pro Gramm, sind nicht oder kaum kariesfördernd und benötigen kein Insulin für ihre Verarbeitung. Große Mengen können aber blähen und abführen, in der kalten Jahreszeit kann das besonders beim Verzehr „zuckerfreier“ Hustenbonbons auftreten, die überwiegend aus den Austauschstoffen bestehen.

## **So viel Zucker steckt in Lebensmitteln**

### ***Coca-Cola/von Coca-Cola/1 Liter***

**In einer Flasche stecken fast 40 Stück Würfelzucker.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 110 g (11 Prozent); davon 49 g (5 Prozent) Saccharose; 31 g (3 Prozent) Glukose; 30 g (3 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

### ***Red Bull/Energy Drink von Red Bull/0,25 Liter***

**In einer Dose stecken 10 Stück Würfelzucker.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 27 g (11 Prozent); davon 20 g (8 Prozent) Saccharose; 6 g (2 Prozent) Glukose; 2 g (1 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

### ***Cappuccino/lösliche Kaffeemischung von Jacobs/220 Gramm Trockensubstanz*** **35 Stück Würfelzucker stecken in einer Dose.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 97 g (44 Prozent); davon 80 g (37 Prozent) Saccharose; Glukose unter der Nachweisgrenze; Fruktose unter der Nachweisgrenze; 17 g (8 Prozent) Laktose

***Fruchtzwerge "Erdbeere, Kirsche, Himbeere"/Frischkäsezubereitung von Danone/6 x 50 Gramm***

Sie werben damit, besonders gut für die Kleinen zu sein. Doch sogenannte Kinderlebensmittel sind häufig tatsächlich vor allem Zucker- und Fettbomben.

**13 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesen Bechern; macht etwa zwei pro Becher.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 36 g (12 Prozent); davon 26 g (9 Prozent) Saccharose; 3 g (1 Prozent) Glukose; Fruktose unter der Nachweisgrenze; 7 g (2 Prozent) Laktose

***Russisch Brot/Bahlsen/120 Gramm***

**23 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 63 g (53 Prozent); davon 56 g (47 Prozent) Saccharose; 2 g (2 Prozent) Glukose; 2 g (2 Prozent) Fruktose; 3 g (3 Prozent) Laktose

***Früchte-Tee/Hipp/400 Gramm Trockensubstanz***

Wenn schon die Kleinsten zu süß essen, gewöhnen sie sich an das Aroma. Übergewicht und Fettleibigkeit sind die Folgen.

**140 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 388 g (97 Prozent); davon 306 g (77 Prozent) Saccharose; 71 g (18 Prozent) Glukose; 12 g (3 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Tiger Tomatenketchup Bio/Rapunzel Naturkost/0,39 Liter***

**24 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in dieser Flasche.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 67 g (17 Prozent); davon 2 g (1 Prozent) Saccharose; 23 g (6 Prozent) Glukose; 39 g (10 Prozent) Fruktose; 3 g (1 Prozent) Laktose

***Tomatenketchup/Kraft/0,75 Liter***

In industriell hergestelltem Ketchup versteckt sich viel von dem Süßmacher.

**61 Stück Würfelzucker sind insgesamt in dieser Flasche zu finden.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 170 g (23 Prozent); davon 55 g (7 Prozent) Saccharose; 63 g (8 Prozent) Glukose; 52 g (7 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Balsamico Salatdressing/Kühne/0,5 Liter***

**27 Stück Würfelzucker stecken in dieser Flasche.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 76 g (15 Prozent); davon 6 g (1 Prozent) Saccharose; 38 g (8 Prozent) Glukose; 32 g (6 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Irish Cream/Likör von Baileys/0,7 Liter***

**60 Stück Würfelzucker stecken in dieser Flasche.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 166 g (24 Prozent); davon 136 g (19 Prozent) Saccharose; 6 g (1 Prozent) Glukose; 19 g (3 Prozent) Fruktose; 5 g (1 Prozent) Laktose

***Bitter Lemon/Schweppes/1 Liter***

**46 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in dieser Flasche.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 129 g (13 Prozent); davon 21 g (2 Prozent) Saccharose; 55 g (6 Prozent) Glukose; 53 g (5 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Orangen-Nektar/Ja!/1,5 Liter***

**40 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 111 g (7 Prozent); davon 71 g (5 Prozent) Saccharose; 14 g (1 Prozent) Glukose; 27 g (2 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Steinofenpizza Hawaii/Wagner/380 Gramm***

**8 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 22 g (6 Prozent); davon 10 g (3 Prozent) Saccharose; 3 g (1 Prozent) Glukose; 9 g (2 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Pizza Salami Bio/Alnatura/335 Gramm***

**6 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 16 g (5 Prozent); davon 16 g (5 Prozent) Saccharose; Glukose unter der Nachweisgrenze; Fruktose unter der Nachweisgrenze; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Fitness Fruits/Cerealien von Nestlé/375 Gramm***

**39 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 109 g (29 Prozent); davon 48 g (13 Prozent) Saccharose; 34 g (9 Prozent) Glukose; 27 g (7 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Frosties/Cerialien von Kellogg's/375 Gramm***

**51 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 143 g (38 Prozent); davon 125 g (33 Prozent) Saccharose; 11 g (3 Prozent) Glukose; 8 g (2 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Cornflakes/von Kellogg's/375 Gramm***

**11 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 30 g (8 Prozent); davon 14 g (4 Prozent) Saccharose; 7 g (2 Prozent) Glukose; 5 g (1 Prozent) Fruktose; 4 g (1 Prozent) Laktose

***Alpenmilch/Vollmilchschokolade von Milka/100 Gramm***

**22 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in dieser Tafel Schokolade.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 60 g (60 Prozent); davon 50 g (50 Prozent) Saccharose; Glukose unter der Nachweisgrenze; Fruktose unter der Nachweisgrenze; 10 g (10 Prozent) Laktose

***Rosinenschnecke/lose Ware von Kamps/170 Gramm***

**19 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 52 g (30 Prozent); davon 30 g (18 Prozent) Saccharose; 10 g (6 Prozent) Glukose; 11 g (7 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

### ***Katjes-Kinder/Lakritz von Katjes/200 Gramm***

**31 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 86 g (43 Prozent); davon 72 g (36 Prozent) Saccharose; 8 g (4 Prozent) Glukose; 6 g (3 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

### ***Goldbären/Haribo/200 Gramm***

**33 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 91 g (45 Prozent); davon 61 g (30 Prozent) Saccharose; 25 g (13 Prozent) Glukose; 5 g (2 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

### ***Milchschnitte/Ferrero/28 Gramm***

Viel Fett, viel Zucker: Was als gesunde Zwischenmahlzeit beworben wird, sei ähnlich gehaltvoll wie eine Schokoladen-Sahne-Torte, kritisiert die Verbraucherorganisation Foodwatch.

**3 Stück Würfelzucker stecken in einer Milchschnitte.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 8 g (29 Prozent); davon 5 g (18 Prozent) Saccharose, weniger als 1 g (1 Prozent) Glukose; 1 g (2 Prozent) Fruktose; 2 g (7 Prozent) Laktose

### ***Actimel Classic/Joghurt-Drink von Danone/4 x 100 Gramm***

Nicht viel besser sieht es bei diesem Produkt aus, das ebenfalls damit wirbt, gesund zu sein.

**14 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in einem Viererpack, macht 3,5 pro Becher.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 39 g (10 Prozent); davon 29 g (7 Prozent) Saccharose; Glukose unter der Nachweisgrenze; Fruktose unter der Nachweisgrenze; 10 g (2 Prozent) Laktose

### ***Kondensmilch 10 Prozent Fett/Bärenmarke/340 Gramm***

**11 Stück Würfelzucker stecken in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 31 g (9 Prozent); davon 31 g (9 Prozent) Saccharose; Glukose unter der Nachweisgrenze; Fruktose unter der Nachweisgrenze; Laktose unter der Nachweisgrenze

### ***Götterspeise Waldmeister/Dr. Oetker/125 Gramm***

**8 Stück Würfelzucker stecken in diesem Becher.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 23 g (18 Prozent); davon 20 g (16 Prozent) Saccharose; 1 g (1 Prozent) Glukose; 1 g (1 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

### ***Alpenzweig Joghurt für Kinder "Banane"/Berchtesgadener Naturland***

**7 Stück Würfelzucker stecken insgesamt in diesen zwei Bechern.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 20 g (10 Prozent); davon 13 g (6 Prozent) Saccharose; 1 g (1 Prozent) Glukose; 2 g (1 Prozent) Fruktose; 5 g (2 Prozent) Laktose

### ***Activia mit Ballaststoffen und Cerealien/Joghurt von Danone/4 x 115 Gramm***

Der Joghurt soll die Verdauung in Schwung bringen, verspricht die Werbung. Laut Foodwatch eine dreiste Werbelüge. Und so richtig gesund, will der Anteil an Zucker auch

nicht anmuten.

**18 Stück Würfelzucker stecken in diesen vier Bechern; macht 4,5 pro Becher.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 51 g (11 Prozent); davon 31 g (7 Prozent) Saccharose; Glukose unter der Nachweisgrenze; 4 g (1 Prozent) Fruktose; 16 g (4 Prozent) Laktose

***Eiscreme Bourbon-Vanille/Landliebe/0,75 Liter***

**68 Stück Würfelzucker stecken in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 188 g (25 Prozent); davon 62 g (8 Prozent) Saccharose; 95 g (13 Prozent) Glukose; 8 g (1 Prozent) Fruktose; 24 g (3 Prozent) Laktose

***Eiscreme Cremissimo Vanille/Langnese/1 Liter***

**81 Stück Würfelzucker stecken in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 225 g (23 Prozent); davon 77 g (8 Prozent) Saccharose; 107 g (11 Prozent) Glukose; 6 g (1 Prozent) Fruktose; 35 g (4 Prozent) Laktose

***Butterkekse/De Beukelaer/200 Gramm***

**20 Stück Würfelzucker stecken in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 55 g (28 Prozent); davon 52 g (26 Prozent) Saccharose; 1 g (1 Prozent) Glukose; 2 g (1 Prozent) Fruktose; Laktose unter der Nachweisgrenze

***Kartoffelsalat "Joghurt und Schnittlauch"/Nadler/400 Gramm***

**9 Stück Würfelzucker stecken in diesem Produkt.**

Die Ergebnisse der Analyse im Überblick:

Zuckergehalt gesamt: 26 g (7 Prozent); davon 6 g (2 Prozent) Saccharose; 9 g (2 Prozent) Glukose; 9 g (2 Prozent) Fruktose; 2 g (1 Prozent) Laktose

**Doch wie vermeidet man Zucker? Zum einen durch eine gesunde Ernährung: Süßes ist nur in Maßen erlaubt, wie die Ernährungspyramide zeigt. Auch wenn die Zeit bei vielen oft knapp ist: Selbst kochen ist eben doch am besten.**

## **Ernährungspyramide**

Die Basis der Pyramide bilden Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreideprodukte - sie sind gesund, das können Sie häufig und reichlich essen. Sparsamer sollten Sie hingegen mit Ölen und Fetten umgehen - sie stehen schon in Ebene fünf. In der Pyramidenspitze liegen Süßigkeiten, Snacks und Alkohol. Das sollten Sie sich gönnen, aber nicht zu oft.

Im Prinzip ist es ganz einfach:

grün bedeutet: viel

gelb heißt: mäßig

rot zeigt: sparsam

Doch wie viel ist „reichlich“, „mäßig“ und „sparsam“? Jeder Ebene auf der Pyramide ist eine Portionszahl zugeordnet.

Wie groß ist aber eine Portion? Als einfache und praktische Messhilfe, die man immer dabei hat, bietet sich die eigene Hand an. Eine Portion entspricht dem, was in eine Hand passt. Zudem wächst die eigene Hand mit und berücksichtigt so den unterschiedlichen Bedarf eines Menschen - je nach Alter und Geschlecht.

Hier ein paar Beispiele:

Ein Glas passt in eine Hand. Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst: zum Beispiel Kohlrabi, Apfel, Orange. Eine Scheibe Brot entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.

Ein Glas Milch oder ein Becher Joghurt passen in eine Hand. Eine Fleischportion ist etwa so groß wie der Handteller. Eine Fischportion kann etwas größer ausfallen, sie kann in etwa so groß sein wie die Handfläche.

Fett wird in Esslöffeln gemessen. Die Portionsgröße richtet sich nach dem Alter.

Süßigkeiten und Knabberereien sollten in einer Hand Platz haben.

### Körperliche Aktivität nicht vergessen!

Zum gesunden Lebensstil gehört auch regelmäßige Bewegung - mindestens 3,5 Stunden pro Woche. Vor allem Bewegung im Alltag ist wichtig wie zu Fuß gehen, Treppe statt Lift nehmen oder ein regelmäßiges Sportprogramm.

